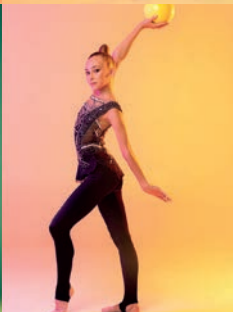


# | deportes



# CÓMO DARSE DE ALTA EN NUESTRA OFERTA DEPORTIVA

## 1. Para inscribirse

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción y adjuntar la documentación requerida en cada caso, abonando el importe correspondiente a la actividad.

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará de forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

A partir de la inscripción en una segunda actividad disfrutará de un descuento del 50% en el importe de la matrícula.

## 2. Cómo causar baja en una actividad

Para tramitar la baja de cualquier actividad deberá cumplimentar debidamente el impreso de solicitud de baja el cual deberá ser entregado de forma presencial con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso.

Recuerda que:

- El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago correspondiente del bimestre/trimestre.
- Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso deberá abonar matrícula.

**En caso de no comunicar baja (mediante el impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente generando el pago mediante domiciliación bancaria.**

**La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.**

## 3. Reserva de plaza

Los alumnos inscritos en el último bimestre/trimestre podrán optar a reservar su plaza para el curso siguiente (dependiendo de la programación de los grupos del nuevo curso).

## 4. A tener en cuenta

La oferta deportiva iniciará el 1 de octubre. El calendario de clases se comunicará al comienzo del curso.

En la "Normativa de Uso y Funcionamiento de la Concejalía de Deportes" podrán encontrar todos los aspectos que rigen esta oferta deportiva.

[http://deportes.ayto\\_torrejón.es/normativa](http://deportes.ayto_torrejón.es/normativa)



## CLASES COLECTIVAS

### NUEVAS INSCRIPCIONES EMPADRONADOS

Concertando cita previa on-line desde el 26 agosto 2024

- aytotorrejon.deportsite.net (usuarios registrados)
- Vía telefónica y presencial:
  - Ciudad Deportiva Joaquín Blume  
Teléfono: 91 656 31 11
  - Complejo Deportivo Calle Londres  
Teléfono: 91 656 14 83
  - De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas  
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21.00 horas

### INSCRIPCIONES DESDE EL 2 DE SEPTIEMBRE, SEGÚN CITA

Atención normalizada desde el 23 de septiembre  
(empadronados y no empadronados)

1. Ciudad Deportiva Joaquín Blume  
Teléfono: 91 656 31 11. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas  
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas
2. Complejo Deportivo Calle Londres  
Teléfono: 91 656 14 83. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas  
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas
3. Complejo Deportivo Juan Antonio Samaranch  
Teléfono: 91 677 33 08. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas  
Sábados, domingos y festivos de 8:30 a 14:00 horas  
Desde el 1 de octubre
4. Complejo Deportivo Juncal (desde 1 de octubre)  
Teléfono: 91 677 90 70. Lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas

# CLASES COLECTIVAS

## CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### **TF** RUNNING

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

#### **TF** TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre	M-J	19:15 - 20:15

2 día (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**



## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente

### **TF** PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V X	16:15 - 17:00 09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

### **TF** ESPALDA SANA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años

### ESCUELA MULTIDORTE

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15
		17:15 - 18:15

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

## COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico

### **TF** ACTIVATE!!

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	17:45 - 18:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

### **TF** ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

### **TF** BODY TRAINING

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

**TF FULL TÁBATA**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****TF GAP PLUS**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V	13:00 - 13:30
	M-J	21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****TF TABATA STRETCH**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TF TOTAL BODY**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	X	21:15-21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

**PSICOMOTRICIDAD**

Nacidos desde 2018 a 2020.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual **(ADM 25,00 €)****URBAN DANCE**

Nacidos desde 2012 a 2016.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****URBAN DANCE II**

Nacidos desde 2007 a 2011.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

### **TF** DANCE FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	M-J	19:45 - 20:30

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

### **TF** BIENESTAR

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.	M-J	09:00 - 10:00

**Lléname de energía!**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

## GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X M-J	16:00 - 16:45 12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 17,00 €)**

### **TF** YOGA FLEX

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

### **TF** PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V L-X M-J	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00 19:45 - 20:30 20:30 - 21:15 10:00 - 11:00 13:00 - 13:45 18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

**TF ZONA MEDIA**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TAI-CHI CHUAN**

Nacidos en 2006 y anteriores.

Preinscripción 15 de septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30 19:30 - 21:00

Actividad gestionada por el Club.

**COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES****ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO**

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

**TF ACTIVATE!!**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J	10:00 - 11:00
	V	17:00 - 17:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**1 día (30 min.) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TF ACTIVATE PLUS+**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 min.) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****TF BODY TRAINING**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****TF GAP PLUS**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J	15:30 - 16:00
	V	17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TF TÁBATA STRETCH**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	J	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 € **(ADM 8,40 €)**



## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

### BAILE INFANTIL

Nacidos desde 2017 a 2019.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

### URBAN DANCE I

Nacidos desde 2012 a 2016.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

### URBAN DANCE II

Nacidos desde 2007 a 2011.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

### TF DANCE FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	19:00 - 19:45

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

### TF ZUMBY-GYM

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

### TF ZUMBY-FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**



## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

### TF ESPALDA SANA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J	16:00 - 16:30
	V	16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### TF ZONA MEDIA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

### TF YOGA FLEX

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

### TF PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00
		11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00
	L-X	15:45 - 16:45
	L-X-V	10:30 - 11:15
		11:15 - 12:00
	V	18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

## PABELLÓN SONIA ABEJÓN

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

### TF ACTIVATE!!

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**



# DEPORTES INDIVIDUALES

## ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

## TÁBATA HIT - STRETCH

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas. Intensidad alta.	L-X	20:15 - 21:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

### ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	M-J	17:15 - 18:15 18:15 - 19:15

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €)

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz. Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

Ver normativa general de inscripciones.

### ESGRIMA

**Inscripción:** desde el 2 de septiembre contactar en [sama@esgrimamadrid.com](mailto:sama@esgrimamadrid.com) o de lunes a viernes en los teléfonos 917 653 308 (de 14:00 a 21:00 h) o 638 126 684 (de 10:00 h a 20:00).

Presencial 4, 9 y 11 de septiembre Pabellón Jorge Garbajosa de 17:00 a 18:00. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

### INFANTIL

Niños de 8 a 13 años

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	
PABELLON JORGE GARBAJOSA	L-X-V	17:00-18:00 18:00-19:00	Según nivel

### ADULTO

PABELLON JORGE GARBAJOSA	L-X-V	19:00-20:00 20:00-21:00	Según nivel
--------------------------	-------	----------------------------	-------------

Actividad gestionada por el Club Sala de Armas Torrejón.

2 días (1 hora) - 45,00 €/biestrate (ADM 35,00 €)

## **TF** BOXEO DEPORTIVO

Desde 10 años.

Contacto: 639 08 02 18 ó whatsapp

Inscripción: Desde el 2 de septiembre en el Club Deportivo Inacua.  
C/ Claudio Coello s/n. Horario de 19:00 a 20:00 h.

	DÍAS	HORA
INFANTIL	M-J	18:00 - 19:00
ADULTOS		19:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

## FRONTENIS

Desde 6 años.

Inscripción: 10 y 12 de septiembre en la CD Joaquín Blume  
C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:00 a 19:00 h. Es necesario hablar  
previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades.  
dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

## CICLISMO

Desde 4 años.

Inscripción: 10 y 12 de septiembre en el CD Juncal. C/ Londres 25.  
Horario de 18:00 a 19:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario  
de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25),  
escuelaclubciclistatorrejón@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón. **Curso de enero a junio.**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	17:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

## TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

Inscripción: desde el 1 de septiembre en el correo  
tritorrejón@gmail.com. A partir de los 19 años consultar  
en 605 62 31 49 y 630 590 693

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

## ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.

Inscripción: desde el 3 de septiembre en el C.D. Joaquín Blume  
(pista de atletismo). C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:30 a 20:30 h.  
clubatletismotorrejón@gmail.com y <https://atletismotorrejón.blogspot.com>. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

## ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

Inscripción: desde 3 de septiembre en C.D. Joaquín Blume (pista de  
atletismo). Horario de 17:15 a 18:30 h.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.  
clubatletismotorrejón@gmail.com.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a J	Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**



## ATLETISMO PARQUE CATALUÑA

**Inscripción:** los días 4 y 5 de septiembre en la Sede del Club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). Horario de 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

## AJEDREZ

Según edad y nivel.

**Inscripción:** 11, 13 y 18 de septiembre en el Club Ajedrez. C/ Granados, 29. De 10:00 a 13.00 h. escuelas.ajedrez.torrejon@gmail.com. Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	L	17:30 - 21:00
Horario según nivel	X	17:30 - 21:00
	V	17:30 - 21:00
	S	10:00 - 13.30

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

## GIMNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

**Inscripción:** 9 y 11 de septiembre en el Pabellón Sonia Abejón C/ La plata s/n. De 17:00 a 19:00 h. 10 y 12 de septiembre en el C.D. Londres. C/ Londres 11. De 17:00 a 19:00 h.

escuelas@ritmicatorrejon.es

www.ritmicatorrejon.es Descargar formulario y acudir a la instalación deseada con él cumplimentado.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15* 17:15 - 18:15*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15*

\* Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

## ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

## JUDO INFANTIL

Según edad y nivel.

**Inscripciones:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 4 y 9 de septiembre en C.D. El Juncal. 5 y 10 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 666 49 30 81. judocorredor@gmail.com

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

## JUDO ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad. Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	19:00-20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	19:00-20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

## KARATE INFANTIL

Según edad y nivel. A partir de 5 años

Inscripciones: solicitud a entregar por el club y rellenar en el momento días 11 y 18 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 12 y 17 de septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

## KARATE ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: a entregar por el club y rellenar en el momento días 11 y 18 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 12 y 17 septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
M-4	L-X	19:30 - 20:30

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

## PATINAJE INFANTIL CLUB PATÍN TORREJÓN

4 a 15 años.

Inscripciones: 3 y 5 septiembre en CD Londres, de 18:00 a 20:00 h. clubpatintorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
		Iniciación 16:30 - 17:15*
	M-J	Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
	M-J	Patinaje Artístico
		Iniciación 16:30 - 17:15*
V	Iniciación 17:15 - 18:00*	
	18:00 - 19:30*	

## PATINAJE ADULTO

Desde 16 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón. Tlf: 677 50 74 16.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €).**

1 día (1 hora 30 min) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 euros)**

2 días (45 min.) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 euros)**

\* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

## PATINAJE ARTÍSTICO. CLUB DIAMOND

Inscripciones desde 1 de septiembre. Contactar en el correo clubdepatinajediamond@gmail.com o en el tlfno: 624 59 95 85 en horario de 10.00 a 14.00 h.

Niveles: INICIACIÓN, AVANZADO y ADULTO

Actividad gestionada por el Club de Patinaje Diamond

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	17:00 - 18:00	Según valoración del club
	M-J-V	17:00 - 21:00	
CD LONDRES	L-X	19:00 - 21:00	Por definir
	S		

## PÁDEL

**Inscripciones:** sólo para empadronados. 9 y 10 de septiembre en el C.D. El Juncal. C/ Londres, 25. De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por el CLUB PADEL TORREJÓN.  
cdepadeltorrejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

**Preinscripciones:** 6 y 7 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados). De 18:00 a 19:30 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre **(ADM 27,80 €)**

Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre **(ADM 100,20 €)**

## TENIS

**Inscripciones** (sólo para empadronados): 9, 10 y 12 de septiembre. C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón). De 18:00 a 20:00 h. clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com. 675 642 605 / 629 872 525

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

## INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**

Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**

2 días (1 h. 30 min.) - 74,30 €/bimestral **(ADM 60,50 €)**

Perfeccionamiento: 2 días (1 h. 30 min.) 104,90 €/bimestral **(ADM 85,80 €)**

**ADULTO** - 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestral **(ADM 100,20 €)**

## TENIS DE MESA

**Inscripciones:** Contactar con el club tenisdemesatorrejondeardoz@gmail.com. Teléfonos: 621 206 232/ 686 064 874

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S. PALAS ATENEA	M - J	17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 48,00 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

## NATACIÓN

Actividad promovida por el Club de Natación Torrejón.

Contacto: secretariado@cdntorrejon.org

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CD JA SAMARANCH	L-V	Según edad y categoría

Niveles altos de natación (prueba de nivel). Será necesario obtener la licencia federativa del año en curso

## ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

Inscripciones: desde el 5 de septiembre, de lunes a jueves, a través del correo club@nemus.org o 619 801 526. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

**Curso de octubre a junio**

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X	17:30 - 18:30
	M-J	17:30 - 18:30
ADULTO (*)	L-X	17:30 - 21:00
	M-J	17:30 - 21:00

Actividad gestionada por el Club.

Infantil: 2 días (1 hora) - 59,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

Adulto: 2 días (1 hora) - 76,00 €/trimestre **(ADM 55,00 €)**

(\*) 2 horas de entrenamiento dirigido durante el horario y días elegidos

## ESCALADA

4 trimestres del 01/07/24 al 30/06/25.

**Uso libre**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

Actividad gestionada por el Club.

Uso Libre: 27,00 €/trimestre **(ADM 13,50 €)**. Socio Club Montaña

Nemus: 13,50 €. Trimestre julio-septiembre: 13,50 € **(ADM 9 €)**. Entrada de un día: 5,40 € **(ADM 4,20 €)**. Matrícula: 12,10 € **(ADM 6,00 €)**

# DEPORTES DE EQUIPO

**BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL  
FÚTBOL | FÚTBOL-SALA**

**INSCRIPCIONES:**

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes. Las categorías contempladas son: PREBENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, JUVENIL, CADETE y JUNIOR.

Los precios aquí reflejados incluyen dos horas de actividad a la semana. Cualquier actividad adicional ofertada por el club conllevará aumento de precio

## BALONMANO

Según edad y nivel.

Inscripción: 4, 6 y 9 de septiembre de 17:00 a 19:00 h. en la C.D. Joaquín Blume. Personas interesadas pueden ponerse en contacto con: info@balonmanotorrejon.com

**Actividad promovida por Club Balonmano Torrejón**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	AÑO NACIMIENTO
CEIP ANTONIO MACHADO	L-X	16:00 - 17:00	2018-2013
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	16:00 - 17:00	2018-2013
CEIP ANDRÉS SEGOVIA	L-X	16:00 - 17:00	2018-2013
GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00 - 17:00	2018-2013
JAIME VERA	M-J	16:00 - 17:00	2018-2013
JUAN RAMÓN JIMÉNEZ	M-J	16:00 - 17:00	2018-2013
CD JOAQUÍN BLUME	L-X-V	17:15 - 19:15	2011-2012

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



## BALONCESTO

Según edad y nivel.

**Inscripción:** 12 y 14 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. 670 788 772, De 18:00 a 20:00 h. informacion.tbs@gmail.com

### Actividad promovida por Club Bóquet Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00 - 18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15 - 19:15

**Inscripción:** 4 y 5 de septiembre. C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). De 18:00 a 19:30 h.

### Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PARQUE DE CATALUÑA	L-X o M-J	Según nivel

**Inscripción:** desde el 2 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3). De 18:00 a 20:00 h.

### Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## RUGBY

**Inscripción:** desde el 1 de septiembre. C.D: Joaquín Blume. Tels.: 641 60 05 26 / 619 25 54 95. M-J de 18:00 a 20:00 en Campo de Rugby.

Para mas información contactar con el club.

### Actividad promovida por el Club de Rugby

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CAMPO RUGBY	M-J	17:30 - 18:30	Sub 6-8-10
	M-J	18:30 - 20:00	Sub 14-16-18
	M-J	20:00 - 21:45	Adulto

## BEISBOL

Niños de 7 a 15 años

**Inscripción:** desde el 1 de septiembre, en horario de 9:00 a 14:00 h y de 17:00 a 21:00 h contactando a los tfños 682 07 17 57 / 623 46 39 10.

Campo de Softball, C.D: Joaquín Blume., entrada por Barrio del Castillo

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CAMPO DE SOFTBALL	L-X-V	17:30 - 18:30	7 a 10 años
		18:30 - 19:30	11 a 15 años

Actividad gestionada por el Club de Softball Torrejón de Ardoz

## VOLEIBOL

Según edad y nivel.

### Actividad promovida por Club Voleibol Torrejón

**Inscripción:** 5 y 6 de septiembre. Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 602 599 011 (L a V, de 10 a 15:30 h.) cgvoleiboltorejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN	L-X o M-J	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	Según nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



## FÚTBOL

Según edad y nivel.

**Clubs:** A.D. JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FUTBOLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

Información en la Oficina de Coordinación Deportiva. C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). De lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## FÚTBOL-SALA

Según edad y nivel.

**Actividad promovida por C.D. Torrejón Sala Five Play**

Disponible equipos femeninos

**Inscripción:** 10 y 12 de septiembre. C.D. Joaquín Blume.

Tlf: 696 86 71 93 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel



**Actividad promovida por Club Torrejón Juncal**

**Inscripción:** 10 y 12 de septiembre. C.D. Juncal.

Tlf. 669 603 683 / 645 818 557 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO LA ZARZUELA	L-X	16:00 - 18:00*
	M-J	16:00 - 18:00*
COLEGIO UNO DE MAYO	X-V	16:00 - 19:30*
	M-J	16:00 - 19:30*

\*Según edad

**Actividad promovida por Club A.D. Severo Torrejón**

**Inscripción:** desde el 2 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa

(C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

**Actividad promovida por Club C.F.S. Limones 5**

**Inscripción:** 2 y 5 de septiembre. C.D. Joaquín Blume.

Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

**Actividad promovida por Club C.D. Ciudad de Torrejón**

**Inscripción:** 10 y 12 de septiembre. Tlf: 600 52 36 92 de 19.00 a 21.00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	según nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

# NATACIÓN

## NORMAS DE MATRÍCULA

### 1. Nuevas inscripciones (solo para empadronados)

#### 1.1. Natación (excepto Bebés y Preinfantil) y resto de actividades acuáticas

##### Concertando cita previa desde el 26 de agosto

- Vía on line: [aytorrejon.deportsite.net](http://aytorrejon.deportsite.net)
- Vía telefónica y presencial:
  - Ciudad Deportiva Joaquín Blume  
Teléfono: 91 656 31 11
  - Complejo Deportivo Calle Londres  
Teléfono: 91 656 14 83
  - De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas  
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

Inscripciones del 2 al 15 de septiembre (según cita)

#### 1.2. Natación Bebé y Preinfantil

Del 26 de agosto al 11 septiembre recoger, en horario de atención al público, número de sorteo para nuevas inscripciones en cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL. Complejo Deportivo Londres (c/ Londres, 11). Ciudad Deportiva Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n).

13 septiembre publicación del sorteo orden de atención al público, en listados impresos en las instalaciones deportivas y en la página web de deportes <http://www.deportes-torrejon.com>, el resultado del sorteo con el día y hora en el que será atendido en C.D. Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n), para cambio y/o modificación de curso.\*

Desde el 16 de septiembre se atenderá el orden del resultado del sorteo para los cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL.

Sólo se podrá recoger un número por usuario y actividad para el sorteo. En caso de que un usuario tenga más de un número perderá su derecho a participar en el sorteo, no habiendo lugar a reclamación alguna.

\* De no presentarse en el día y hora obtenido en el sorteo, perderá su turno de atención. Se procederá a asignarle un nuevo turno después de la última atención establecida en el sorteo.

### 1.3. Atención Normalizada

Desde el 23 de septiembre (para empadronados y no empadronados).

C.D. LONDRES. Tlf: 91 656 14 83.

C.D. JOAQUÍN BLUME. Tlf: 91 656 31 11.

C.D. J.A. SAMARANCH. Tlf: 91 677 33 08.

C.D. EL JUNCAL. Tlf: 91 677 90 70 (desde 1 de octubre).

### 2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de natación adulto, natación infantil I y II y natación senior.

### 3. Pruebas de nivel

#### ▪ Del 2 al 15 septiembre (L a V)

De 16: 30 a 20: 30 horas. Piscina Londres, Piscina J. Blume

#### ▪ Una vez iniciado el curso solicitar una prueba de nivel mediante cita previa de lunes a viernes, de 16:30 a 19:30 h.

##### Horarios:

CD Londres de 16:30 a 18:30 h.

CD Joaquín Blume de 17:30 a 19:30 h.

CD J.A. Samaranch de 17:30 a 19:00 h.

Bebes y preinfantil no necesitan prueba

Para realizar prueba de nivel deberá acudir con bañador, gorro, chanclas, etc.

### 4. Grupos por edades

- **Bebés:** nacidos en 2023 y 2024 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).
- **Pre-Infantil:** nacidos en 2021 y 2022.
- **Infantil I:** nacidos desde 2016 a 2020.
- **Infantil II:** nacidos desde 2010 a 2015.
- **Adulto:** nacidos desde 1964 a 2009.
- **Tercera Edad:** nacidos en 1963 y anteriores.

## COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

### NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2023 y 2024 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45   12:00-12:30

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre (ADM 22,70 €)

### NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2021 y 2022.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30 17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
	S	09:45-10:15   10:30-11:00 12:45-13:15
	D	09:45-10:15   10:30-11:00 12:45-13:15   13:30-14:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

### NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Básico	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30 17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00   18:00-19:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00   11:00-12:00 12:00-13:00   13:00-14:00
	D	10:00-11:00   11:00-12:00 12:00-13:00   13:00-14:00
	Iniciación	L-X
M-J		16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
V		16:00-17:00   17:00-18:00 19:00-20:00
S		10:00-11:00   13:00-14:00
D		11:00-12:00   13:00-14:00
Aprendizaje		L-X
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30   17:00-18:00 18:00-19:00   19:00-20:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00 12:30-13:30
	D	10:30-11:30   12:30-13:30

	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00
		17:00-17:30   17:30-18:00
		18:00-18:30
	V	16:30-17:30   19:00-20:00
	D	10:30-11:30   12:30-13:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2010 a 2015.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
		M-J
	V	19:30-20:30
	S	10:30-11:30   11:30-12:30
	D	10:00-11:00   12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
		M-J
	V	17:30-18:30   18:30-19:30
	S	09:30-10:30   11:30-12:30
	D	11:30-12:30   12:30-13:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
		M-J
	V	17:30-18:30   18:30-19:30
	S	10:30-11:30
	D	11:30-12:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1964 a 2009.

NIVEL	DÍAS	HORA	
Básico	L-X	15:30-16:00   19:30-20:00	
		M-J	09:30-10:00   12:00-12:30
			19:00-19:30   20:00-20:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00	
		M-J	10:30-11:00   11:00-11:30
			19:30-20:00   20:30-21:00
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00   20:00-20:30	
		M-J	11:00-11:30   15:30-16:00
			19:30-20:00   20:30-21:00
	V	19:30-20:30	
	S	09:30-10:30	
	D	09:30-10:30	
Perfeccionamiento	S	09:30-10:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:30-11:00   11:00-11:30
	M-J	09:30-10:00   11:30-12:00
		12:00-12:30   19:00-19:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00
		M-J
		20:30-21:00
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00   20:00-20:30
	M-J	11:00-11:30   20:30-21:00

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)



## NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad física acuática	L-X	12:00-12:30
terapéutica para mejorar-atenuar problemas no severos del aparato locomotor	M-J	10:00-10:30   18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

## NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

Actividad acuática adaptada para personas con discapacidad física, psíquica, sensorial o intelectual. Grupos reducidos.

C.D. LONDRES. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

C.D. J. BLUME. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	L-X	18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

## CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

### NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2023 y 2024 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L	17:30-18:00   18:00-18:30
	X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M ó J	16:30-17:00   17:00-17:30 18:00-18:30
	S ó D	10:00-10:45   10:45-11:30 11:30-12:15   12:15-13:00

1 día (45 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre **(ADM 22,70 €)**

### NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2021 y 2022.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
M-J	16:30-17:00   17:00-17:30 17:30-18:00   18:00-18:30 18:30-19:00   19:00-19:30	
V	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30   18:30-19:00	
S ó D	10:00-10:45   10:45-11:30 11:30-12:15   12:15-13:00 13:00-13:45	
D	17:00-17:45   17:45-18:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

## NATAción INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Básico / Iniciación	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
M-J		16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
V		16:00-17:00   17:00-18:00
		18:00-19:00   19:00-20:00
S ó D		09:30-10:30   10:30-11:30
		11:30-12:30   12:30-13:30
D		17:00-18:00   18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## NATAción ADAPTADA

Inscripción previa valoración técnica.

Actividad acuática adaptada para personas con discapacidad física, psíquica, sensorial o intelectual. Grupos reducidos.

	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	V	17:00-17:30   17:30-18:00
Valoración técnica		18:00-18:30

C.D. JOAQUÍN BLUME

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

## NATAción PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A.

### SAMARANCH

## NATAción INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

NIVEL	DÍAS	HORA	
Básico	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30	
		M-J	17:30-18:00
		V	16:00-17:00   17:00-18:00
		S	11:00-12:00   12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30	
		M-J	17:30-18:00
		V	16:00-17:00   17:00-18:00
		S	11:00-12:00   12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30	
		M-J	17:30-18:00
		V	16:00-17:00   17:00-18:00
		S	10:00-11:00
Perfeccionamiento	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30	
		M-J	17:30-18:00
		V	19:00-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

## NATAción INFANTIL II

Nacidos desde 2010 a 2015.

NIVEL	DÍAS	HORA	
Básico	M-J	18:30-19:00	
Iniciación	L-X	18:30-19:00	
		M-J	18:00-18:30
		V	16:00-17:00   19:00-20:00
		S	10:00-11:00   11:00-12:00
		12:00-13:00	

NIVEL	DÍAS	HORA
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00
	M-J	18:00-18:30   18:30-19:00
	V	17:00-18:00   18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00
	M-J	18:00-18:30   18:30-19:00
	V	18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

## NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1964 a 2009.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00   19:00-19:30
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00   19:00-19:30
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30   19:30-20:00
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30   19:30-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

## NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

**TF AQUAPILATES** Intensidad: ♥ Suave

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30   20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00   19:00-19:30 19:30-20:00
	V	18:00-18:45

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34 €)**

**TF AQUAEROBIC** Intensidad: ♥♥ Media

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático de forma coreográfica	L-X	19:30-20:00   21:00-21:30
	M-J	20:00-20:30
	V	18:45-19:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34 €)**

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

**TF AQUAEXTREM** Intensidad: ♥♥♥ Alta

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad	M-J	20:00- 20:30

2 días (30 min) - 49,00€/bimestre **(ADM 34,00 €)**

**TF SWIMMING TRAINING** Perfeccionamiento Intensidad: ♥♥♥ Alta  
Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación	L-X	20:00-20:30   20:30-21:00
	M-J	15:30-16:00   19:30-20:00
		20:30-21:30
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

**TF AQUAGYM** Intensidad: ♥♥ Media  
Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular	L-X	20:00-20:30
	M-J	21:00-21:30
	V	19:30-20:15

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34 €)

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

**AQUASALUD**  
Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00
		11:00-11:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

**TF AQUASALUD MAYORES**  
Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático	L-X	10:30-11:00   11:30-12:00
		16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00   12:00-12:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00
		11:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre (ADM 6,80 €)

**CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME**

**TF AQUADANCE** Intensidad: ♥♥ Media  
Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad coreografiada dentro del agua. No requiere saber nadar	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

**TF AQUADINAMIC** Intensidad: ♥♥ Media  
Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad física de tonificación cardiovascular para la mejora de la condición física	V	19:00-20:00

1 día (1 hora) - 49 €/bimestre (ADM 34 €)



**TF AQUAPILATES**

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático	L-X	19:00-19:30   21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34 €)

**TF AQUAGYM**

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00   19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00   18:30-19:00 20:15-21:00
	V	18:30-19:00   20:00-21:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34 €)

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17 €)

1 día (1 hora.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34 €)

**TF AQUASALUD**

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

**TF AQUAFIT**

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00€)

**TF AQUAEXTREM**

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00€)

**AQUAPILATES MAYORES**

Nacidos desde 1963 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J	11:30-12:00
	V	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)



**AQUASALUD MAYORES**

Nacidos en 1963 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30   10:30-11:15 11:15-12:00   16:00-16:30
	M-J	10:00-10:30   10:30-11:00 11:00-11:30   12:00-12:30 16:00-16:30
	V	10:30-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre (ADM 20,40 €)

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

**COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A.****SAMARANCH****SWIMMING TRAINING Perfeccionamiento** Intensidad: ♥♥♥ Alta

Nacidos desde 1959 a 2008.

NIVEL	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)



# COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

## DEPORTES DE EQUIPO

### FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- Lunes a jueves, de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

### FÚTBOL SALA (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol Sala (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 84 03
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

### BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

### VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ tondres, 25). Tel.: 916 77 90 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.

## DEPORTES INDIVIDUALES

La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar.

Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

# ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL [AFI]

## TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2024 al 30/06/2025

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00
60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 euros)		
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 euros)

Entrada de día: 5 €

## TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2024 al 31/08/2024

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 euros)

Entrada de día: 5 €

\* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



### INSCRIPCIONES:

**C.D. JOAQUÍN BLUME**

C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

**C.D. EL JUNCAL**

C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

**C.D. LONDRES**

C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

**C.D. J.A. SAMARANCH**

C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



- ▶ Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- ▶ Modalidad de pago anual.
- ▶ Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- ▶ Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.

Más información en los centros deportivos  
[www.deportes-torrejon.com](http://www.deportes-torrejon.com)



CUOTAS ADM (la cuota es anual)		
INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (a partir de 18 hasta 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (a partir de 30 hasta 64 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES (a partir de 65 años)	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

ENTRADAS PISCINA					
VERANO			INVIERNO		
EMPADRONADO	NO EMPADRONADO		EMPADRONADO	NO EMPADRONADO	
	lunes a jueves	V, S, D, Festivo y víspera Festivo			
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

## INSCRIPCIONES:

**C.D. JOAQUÍN BLUME**  
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

**C.D. EL JUNCAL**  
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

**C.D. LONDRES**  
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

**C.D. J.A. SAMARANCH**  
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada): 50% de los precios estipulados.

\* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

\*\* Precio no empadronados.

\*\*\* La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial. Los descuentos no son acumulables.

# TARJETA **FITNESS**

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO  
ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES (Acuáticas y Colectivas) **TF**

Todas las actividades del folleto marcadas con **TF**

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI\*

USO LIBRE ROCÓDROMO\*

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN INSTALACIONES\*

AL AIRE LIBRE (excepto campos de fútbol)

Cupo de plazas disponibles en cada actividad \* Reserva preferente

Disfruta de clases como:

## CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Strech, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

## ACONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Actívate, Actívate Plus+, Body Training, G.A.P., G.A.P. Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

## CARDIOVASCULAR

Total Body, Zumby Gym, Zumby Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquagym, Aquaerobic, Aquadinamic, Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA <b>FITNESS</b> JÓVEN (a partir de 18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> (a partir de 30 a 65 años)	30,00 €	50,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €